

肝癌飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療的目的

給予肝癌病人適時適當的營養介入支持，預防或改善營養不良狀況，協助改善癌症治療的副作用、增強體力以完成癌症治療，提升生活品質。

■ 適用對象

接受手術或化學治療/標靶治療/放射治療/酒精栓塞/支持性治療的肝癌病人。

■ 治療期間與治療後飲食原則

肝臟功能變差會影響身體能量利用，使人容易疲累、影響食慾，甚至後期有腹水生成。建議每週監測體重，若有腹水生成時可測量大腿圍或注意面部肌肉，把握以下原則，達到維持體重的目的。

- 過多鹽份不利身體多餘水分排出，因此口味宜清淡，減少或避免食用醃漬、煙燻和加工食品（例如香腸、臘肉等）。

- 以富含支鏈胺基酸（BCAA）的黃豆製品作為蛋白質固定來源，有利於肝臟病人對蛋白質的利用，搭配魚、肉、蛋類和奶類，達到高熱量、足夠蛋白質的均衡飲食。
- 每日五蔬果，多食用富含維生素 B、C 的黃綠色蔬菜及水果，增加身體抗氧化能力。
- 增加全穀類，至少佔整天主食量的 1/3，攝取足夠纖維質，避免發生便秘。
- 食慾不佳者可以少量多餐，每天 6~8 餐次，選擇體積小但富含蛋白質和熱量高的食物，例如湯包。
- 由口進食攝取量不足時，考慮使用營養品補充營養。
- 禁止飲酒。
- 依醫師或營養師建議，補充適量維生素與礦物質。
- 勿聽信偏方造成飲食不當，否則易引起營養不良。
- 體能活動可增加身體代謝機能，留住營養、生成肌肉，提高治療成效，依照個人體能狀況調整活動強度、時間與頻率，每天至少達 30 分鐘。
- 回診時，如有不適或營養問題，應立刻請教醫師或營養師。

■ 不同症狀的飲食對策

- 對於病況穩定，沒有肝昏迷的病人：

治療期間和恢復期間可給予每公斤 30~35 大卡的高熱量、足夠蛋白質的飲食；

處於高代謝狀況或營養不良，可增加熱量供應至每公斤乾體重 35~45 大卡。

- 出現肝昏迷情形時：

應限制蛋白質攝取，蛋白質來源以豆類和奶類為主，並且多吃蔬果，預防便秘、減低腸內有害菌產生。（詳見肝性腦病變飲食）

- 有腹脹情形者：

食用高熱量的固體或流質食物，減少油炸和易脹氣的食物（易脹氣食物，例如青椒、洋蔥等，但是因人而異，可視個別狀況增減），並於飯前、飯後增加走動，增加進食量與減少腹脹感。

- 伴隨腹水者：

視情況限制鹽份攝取，避免醃漬、煙燻、加工食品（例如肉鬆、火腿等），減少調味料、肉汁的使用；少量多餐，選用高熱量密度的食物或營養品，減少液體攝取量（整天 1000~1500 毫升）；視體能狀況增加活動以增加食慾和減低不適。

■ 合併有食道靜脈曲張者：

可以選擇質地較軟、易消化的食物，並細嚼慢嚥，不要吃得太多或是太快，避免壓迫消化道而出血，避免油炸、油煎等較粗糙、堅硬的食物，必要時可以流質飲食取代，並避免辛辣調味品及含咖啡因等刺激性食品。

■ 有黃疸現象者：

不需特別限制脂肪的攝取，但如果有脹氣，飯後不舒服和腹瀉等脂肪痢症狀，則須採用低油飲食。

■ 治療副作用之飲食改善方法

■ 症狀：疲累、食慾不振

- ◆ 高營養濃度的食物或喜愛的食物優先進食。
- ◆ 少量多餐，隨時備有能立即食用的食物在身邊，一有飢餓感能馬上進食。
- ◆ 正餐吃固體食物，點心補充液體食物，減少過度飽脹感。
- ◆ 身體舒適時多攝食，例如早上起床後、治療前、兩次治療之間。

■ 症狀：噁心、嘔吐

- ◆ 少量多餐，避免空腹太久和過於飽脹。
- ◆ 避免太甜或太油膩的食物，如果對油味敏感，可以將食物放涼再食用。
- ◆ 食用帶有酸味、鹹味的食物，或飲用薑汁汽水、含薄荷糖，可減輕症狀；若嚴重嘔吐，可請醫師給予止吐藥。
- ◆ 噁心感強烈的時候，以固體食物為主，例如蘇打餅乾、吐司等，避免混合液體食物。
- ◆ 進食後 1 小時內勿躺平，避免發生嘔吐。
- ◆ 若嘔吐嚴重，可在較為舒適的時候使用吸管少量多次補充運動飲料，避免水份和電解質不平衡。

■ 症狀：白血球下降

- ◆ 補充足量蛋白質類食物，包括奶類、豆製品、魚類、肉類、蛋類。
- ◆ 因免疫力下降，避免生食或吃未煮熟的食物。
- ◆ 注意烹調食物前後及用餐的衛生安全。
- ◆ 選擇可去皮食用的水果。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.352.2021.01 二修

2023.01 審閱